ဗာဝနာဖြင့် မြင့်တက်မှု
ပြောင်းလဲမှု အင်အားကို စူးစမ်းခြင်း
ဒီပိဘာသာဓမ္မ – ဒီဇင်ဘာ ၂၀၂၄

ယနေ့ခေတ်တွင် **Meditation** သည် နေရာတိုင်းတွင် တွေ့နိုင်သည်။ ယောဂကျောင်းများ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး **App** များ၊ထို့အပြင် ကုမ္ပဏီရုံးခန်းများတွင်တောင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ **Stress** လျော့နည်းစေသည်၊အာရုံစူးစိုက်မှုတိုးတက်စေသည်၊ပိုမိုပျော်ရွှင်စေသည်ဟုဆိုကြသည်။ သို့သော်သင် **Meditation** လုပ်၍ "ဒီအရာ မဖြစ်ဘူး၊စိတ်ကနေ အတက်အကျလုပ်နေတယ်" ဟု ခံစားမိလျှင် သင်တစ်ဦးတည်းမဟုတ်ပါ။ **Meditation** ကို လုပ်နေသူများထဲမှ အများစုသည် "မိမိမှားနေသည်" ဟု ယူဆကြပြီး စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်ကြသည်။

အမှန်တရားမှာ ဤအခက်အခဲများသည် **Meditation** ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မှားယွင်းနားလည်ခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

Meditation ၏ အဓိကရည်မှန်းချက်ကို နားလည်ရန် ဗုဒ္ဓ၏ သင်ကြားချက်များအနက်မှ ဗာဝနာ (***BAH-vuh-nuh***) ဟုခေါ်သော အယူဝါဒတစ်ခုကို သင့်တင့်စွာ စူးစမ်းကြည့်ရန်လိုအပ်သည်။ **"Meditation"** ဟု အများအားဖြင့် ဘာသာပြန်ဆိုသော်လည်း ဗာဝနာ သည် ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။ "ဖွံ့ဖြိုးမှု" သို့မဟုတ် "ဖြစ်လာခြင်း" ဟု ဆိုလိုသည်။ ဤအဓိပ္ပာယ်သည် ရိုးရိုး ထိုင်နေခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ကို တိတ်ဆိတ်စေခြင်းသာမက၊မိမိကိုယ်ကို အတွင်းပိုင်းမှ ပြောင်းလဲစေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤရှေးဟောင်းသော လေ့ကျင့်မှုသည် မိမိစိတ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကို မျှော်လင့်ထားသည့်နည်းလမ်းထက် ပိုမို ကျယ်ပြန့်စေပါမည်။

ဗာဝနာဆိုတာဘာလဲ[1]

ဗာဝနာ ဆိုသော စကားလုံးသည် ဟဠိဘာသာမှ ဆင်းသက်လာပြီး ဗုဒ္ဓ၏ သင်ကြားချက်များအများစု ရေးသွင်းထားသည့် ဘာသာစကားဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အမြစ်ဖြစ်သော **bhū** သည် "ဖြစ်တည်မှု" သို့မဟုတ် "ဖြစ်လာခြင်း" ဟုဆိုလိုသည်။ ဗာဝနာ သည် ရပ်တည်မှုမဟုတ်ဘဲ တိုးတက်မှုဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဤအဓိပ္ပာယ်ကို ပန်းခြံစိုက်ပျိုးမှုဖြင့် နှိုင်းယှဉ်နိုင်သည်။ မျိုးစေ့များကို စိုက်ပြီး□ရေချဉ်ရင်း□ အေးအေးဆေးဆေး စောင့်ကြည့်ရုံမဟုတ်ဘဲ□မျိုးစေ့များ ပြီးပြည့်စုံစွာ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် လိုအပ်သည်။ **Meditation** ၏ လေ့ကျင့်မှုအားဖြင့် ဗာဝနာသည် စိတ်ရှုမြင်မှု□စိတ်ပညာ□သူသားချင်းစာနာမှုနှင့် ဉာဏ်ပညာကဲ့သို့သော အရည်အချင်းများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသည်။

လက်တွေ့ **Meditation** လေ့ကျင့်မှုတွင် ဗာဝနာ သည် ရိုးရိုးနည်းလမ်းမဟုတ်ဘဲ မိမိစိတ်နှင့် စိတ်ခံစားမှုတို့ကို ပြုပြင်ဖန်တီးရာတွင် အရေးပါသည်။ သင် **Meditation** အမျိုးအစားအရ သီးခြားသော အရည်အချင်းများကို ဖွံ့ဖြိုးနိုင်သည်–

- **မေတ္တာဗာဝနာ** (***Metta-bhavana***)**:** ဤလေ့ကျင့်မှုသည် မိမိနှင့် အခြားသူများအား သဘောထားကောင်းမှုနှင့် မေတ္တာပေါင်းဖော်ခြင်းအား ဖွံ့ဖြိုးစေသည်။
- **ဝိပဿနာဗာဝနာ** (***Vipassana-bhavana***)**:** ဤလေ့ကျင့်မှုသည် ဘဝ၏ အချိုးအကွေ့များ□ ဆင်းရဲမှုနှင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမဟုတ်သော အခြေအနေများအား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နားလည်တတ်နိုင်စေသည်။
- **သမဓဗာဝနာ** (***Samatha-bhavana***)**:** ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုကို ဖွံ့ဖြိုးပြီး နက်ရှိုင်းသော နားလည်မှုများအတွက် ခိုင်မာသော အခြေခံတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးသည်။

---

[1] ဗာဝနာ: အသံထွက်မှာ BAH-vuh-nuh (ဘဟ်-ဝါ-နှ) ဖြစ်သည်။

BH: အသံထွက်မှာ "abhor" ဆိုသောစကား၏ "bh" ကဲ့သို့□အသံနှင့် တိုက်ရိုက်စွာ မထိခိုက်သော အနည်းငယ်တင်းသော "b" အသံဖြစ်သည်။ ပုံမှန်စကားပြောတွင် "b" အဖြစ် အသံထွက်ရလေ့ရှိသည်။

A: အသံထွက်မှာ "father" ၏ "a" တို့ကဲ့သို့□ချိန်းဖျားသံဖြစ်သည်။

V: အသံထွက်မှာ "victory" ၏ "v" သံနှင့်တူသည်။

A: အသံထွက်မှာ "sofa" ၏ "a" ကဲ့သို့□အနည်းငယ်အဖျား သံဖြစ်သည်။

NA: အသံထွက်မှာ "nuh" (နှ) ဖြစ်ပြီး□'n" သည် မျှတသံနှင့် နေရောထားသော သံဖြစ်သည်။

ပုံမှန်စကားပြောရာတွင် သရသံကို ပထမသရပေါ်တွင် အလေးပေး၍ အသံထွက်သည်– BAH-vuh-nuh (ဘဟ်-ဝါ-နှ)

ဗာဝနာအားဖြင့်

ဗာဝနာဖြင့် သင်သည် ရိုးရိုး "Meditation လုပ်" သာမက ပိုမို လွတ်လပ်ပြီး ပိုမို ဉာဏ်ပညာရှိကာ လူသားချင်းစာနာမှုဖြစ်လာစေသည့် မိမိကိုယ်၏ ရုပ်ကို ပြောင်းလဲသွားသည်။

Meditation ကို အခက်အခဲ ထားစေသောအကြောင်းရင်း

ရိုးရိုးကြီး ကြည့်ရအောင်: Meditation လုပ်ခြင်းသည် စိတ်ပျက်စရာ ဖြစ်ကြောင်းကြောင့် အများသူများသည် ၎င်းကို ဆက်လက် မလုပ်ကြပါ။ သင်ထိုင်ပြီး မျက်လုံးပိတ်လိုက်သည်နှင့်ငြိမ်းချမ်းမှုမရရှိဘဲ လူစည်ကားသော မြို့ရိုးတစ်ခုကဲ့သို့ အတွင်းစိတ်က ပြည့်နှက်နေသည်။ စဉ်းစားမှုများ ဆက်လက် လာပြီး "ဒီတော့ အချိန်ဖြုန်းနေတာ" ဟု ထင်ရစေသည်။

ဒါပေမယ့် အဓိကက: ငြိမ်းလျှပ်နေသော စိတ်ဓာတ် မဖြစ်ခြင်းသည် အလွဲမဟုတ်ပဲ Meditation ၏ အချက်အလက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ Meditation သည် စဉ်းစားမှု မရှိမှု မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အရာအား အရှုအမြင် မရောက်ဘဲ သတိထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓသည် စိတ်ကို အမှိုက်ရေပုံးကဲ့သို့ ဆွေးနွဲ့ခဲ့သည်။ ၎င်းကို အေးအေးဆေးဆေး ထားခဲ့မည်ဆိုပါက ရေလုံးများ ကျဆင်းလာပြီး ရေက သန့်စင်လာပါသည်။ Meditation သည် အမှိုက်များကို သန့်စင်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ပြဿနာက မိမိ Meditation "ဖြစ်သင့်သည်" ဟု စဉ်းစားသောစိတ်ဖြင့် စွဲလမ်းမှု ဖြစ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့သည် တစ်ချက်ချင်း ငြိမ်းချမ်းမှု သို့မဟုတ် စိတ်ဉာဏ်ဖြာမှုကို ရရှိရန် မျှော်မှန်းကြသည်။ စွဲလမ်းမှုသည် Meditation ကို ဆက်လက်လိုက်လံလိုက်စားသည့် ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ဖြစ်စေပြီး ၎င်းသည် ၎င်း၏ ရည်မှန်းချက်ကို ဆန့်ကျင်သော အရာ ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓသည် ယင်းသို့သော စွဲလမ်းမှုကို **ဥပဒါန** (*upādāna*)[1] ဟု ခေါ် ပြီး လွတ်လပ်မှု ရရှိရန် အဓိက အချက်အဖြစ် သင်ကြားခဲ့သည်။

Meditation ကို လုပ်ဆောင်မှုအဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်း

Meditation ကို သင်အတွက် ထိရောက်အောင် လုပ်ဆောင်လိုပါက သင်၏ အမြင်ကို ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်ပါသည်။ "စိတ်ကိုရှင်းလင်းစေဖို့ လိုတယ်" ဟုမထင်ဘဲ "မိမိထဲမှာ ဖြစ်လာသော အရာအား စောင့်ကြည့်ပါမည်" ဟုပြောင်းပါ။ သင်၏ စဉ်းစားမှုများ ကြီးမားနေပါက အဆင်ပြေသည်။

စိတ်မချမ်းသာမှုများ ဖြစ်လျှင်လည်း အဆင်ပြေသည်။ Meditation သည် ဖြစ်နေသော အရာများကို သတိထားမိခြင်းဖြစ်သည်။

သူများ Meditation ကို မလုပ်နိုင်ကြောင်း ယူဆပြီး စိတ်ပျက်ခြင်းများသည် Meditation လုပ်ငန်းစဉ်ကို အလွန်အလေးထားမှုကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် Meditation လုပ်သူ မဟုတ်ဘဲ Meditation အကြောင်းကို အပြားထိန်းနေသူဖြစ်လာကြသည်။ ထိုင်နည်း၊ အသက်ရှူနည်းနှင့် စဉ်းစားနည်းတို့ကို အလွန်အမင်း အလေးထားကြသည်။ ဤအလေ့အကျင့်များက Meditation ကို လုပ်ငန်းစဉ်မဟုတ်ဘဲ၊ အခက်ခဲသော ပစ္စည်းတစ်ခု အဖြစ် ပြောင်းလဲစေသည်။ Meditation သည် နည်းလမ်းကို ထိန်းချုပ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ စဉ်းစားနည်းများကို လေ့လာခြင်းဖြင့် စိတ်အခြေအနေကို ပြောင်းလဲစေခြင်းဖြစ်သည်။

ဤပြောင်းလဲမှုသည် တစ်ချက်ချင်းမဖြစ်ပါ။ အများသူများ၏ မျှော်လင့်ချက်အတိုင်းမဟုတ်ပါ။ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်သည် ပိုမို ဉာဏ်ရှိခြင်း၊ ပိုမို သိမြင်မှုနှင့် ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော အမြင်များအား ဖွံ့ဖြိုးစေပြီး သင်ကို စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ဝမ်းနည်းစေသော အကြောင်းရင်းများကို နားလည်တတ်စေသည်။

ဤလေ့ကျင့်မှုကို ရိုးရှင်းစေသော နည်းလမ်းများ

1. **သေးသေးငယ်ငယ်စတင်ပါ**: တစ်နေ့လျှင် ၂-၃ မိနစ်သာ Meditation လုပ်ပါ။ မိမိအသက်ရှူသံ၊ အသံတစ်ခု သို့မဟုတ် "ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိပါစေ" ဟု ကာလိက တစ်ခုကို အာရုံစိုက်ပါ။

2. **နေ့စဉ်ဘဝတွင် ထိရောက်အောင် ပေါင်းစည်းပါ**: Meditation သည် ရိုးရိုး ထိုင်နေခြင်းသာမဟုတ်ပါ။ အစာစားနေစဉ်၊ လမ်းလျှောက်နေစဉ် သို့မဟုတ် သွားတိုက်နေစဉ် အပြည့်အဝ ရှိနေပါ။

3. **စိတ်ရှည်ပါ**: ပန်းခြံစိုက်ခြင်းကဲ့သို့၊ **ဗာဝနာ** သည် အချိန်ယူရမည်။ ရလဒ်များသည် တစ်ချက်ချင်း မပေါ်လာနိုင်သော်လည်း၊ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စေသည်။

သင် Meditation လုပ်ပြီး အတည်မရှိသော စိတ်ရှိနေမိသည်ဟု တွေ့ရှိလျှင်၊ ၎င်းမှာ ကောင်းသော အစတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင်၏ အတည်မရှိမှုကို သတိပြုမိနေကြောင်း ဖော်ပြသည်။ ထိုအခြေတည်မှ စတင်ပါ။ သင်ဘာကြောင့် အတည်မရှိနေနေသနည်း? ၎င်းအကြောင်း Meditation

လုပ်ပါ။ အတည်မရှိမှုသည် စိတ်ပျက်စရာ အကြောင်းရင်းများအနက် တစ်ခုဖြစ်သည်။သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သင်အတည်မရှိနေခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများကို အာရုံစိုက်ပါ။ သင်သည် မိမိကိုယ်ကို အလွန်အမင်း မျှော်လင့်နေပါသလား? သင် Meditation လုပ်နေသည်ကြောင့် သင်၏ Meditation ဆရာ၏ ရလဒ်များကို တစ်ချက်ချင်း ရမည်ဟု ယူဆနေပါသလား? ၎င်းဆရာသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ Meditation လေ့ကျင့်နေသူဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် Meditation Podcast သို့မဟုတ် Meditation App မှ ဆရာတစ်ဦး၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း ရလဒ်ကို မျှော်လင့်နေပါသလား? ၎င်းစိတ်အမြော်အမြော်အားလုံးကို ပစ်ချလိုက်ပါ။ ၎င်းများမှာ လုံးဝ အကျိုးမရှိပါ။

သင် ဘာဖြစ်လာနေလဲ?

Meditation အားဖြင့် သင်သည် အခြားစိတ်ပိုင်ဆိုင်မှုအသစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ ထိုအစား သင်၏ တကယ့်သဘာဝကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်လာစေသည်။ ဗုဒ္ဓသည် ဆင်းရဲမှုသည် စွဲလမ်းမှုများမှ ပေါ်ပေါက်ကြောင်း သင်ကြားခဲ့သည်။ ၎င်းသည် ဆန္ဒများ၊ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဖောက်ပြန်မှုများ သို့မဟုတ် မျှော်လင့်မှုများပါဝင်သည်။ **ဗာဝနာ** သည် ၎င်းများကို ပြောင်းလဲလိုက်စေပြီး ပိုမိုရှင်းလင်းမှုနှင့် အေးချမ်းမှုဖြင့် နေထိုင်ခွင့်ကို ပေးသည်။

အချိန်ကြာလျှင် Meditation မှတဆင့် သင်ဖွံ့ဖြိုးနေသော အရည်အချင်းများသည် သင့်နေ့စဉ်ဘဝတွင် စိုက်ပျိုးလေ့လာလာပါမည်။ သင်သည် Stress ပိုမိုလျော့နည်း၍ အခြားသူများအတွက် ပိုမို သနားမှုဖြစ်လာပြီး ပိုမို နက်ရှိုင်းသော ဉာဏ်ပညာနှင့်အတူ ရှုမြင်လာနိုင်ပါသည်။ ၎င်းများသည် အလွတ်သီးသန့် အယူအဆများမဟုတ်ဘဲ သင်၏ ဘဝကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသော အပြောင်းအလဲများဖြစ်သည်။

ဘာကြောင့် ဗာဝနာမှာ အရေးကြီးသလဲ?

ဗာဝနာ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ စိတ်ဆိုးခြင်း၊စိတ်ရင်းမှန်မဟုတ်ခြင်း၊သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုးစရာများထဲတွင် ပိတ်မိနေသော စိတ်နေအဖွဲ့များမှ လွတ်မြောက်မှုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အလုပ်အပြီး Relax ဖြစ်စေသော အရာတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် သင့်ဘဝကို အဖြစ်မှန်နှင့် ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်၊ပိုမို ရှုထောင့်မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်စေသည်။

ဗုဒ္ဓသည် Meditation ကို ရည်မှန်းချက်အတိအကျဖြစ်စေဖို့ သင်ကြားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် ဘဝ၏ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ရန် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများကို တိုးတက်စေပြီး ၎င်းသည် ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို နားလည်နိုင်ရန် သင်ယူစေသော ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် မြင်မြင်သာသာ ဖော်ပြသည်။

ဖြစ်လာမှု၏ ခရီး

Meditation သည် အလွယ်တကူ မဖြစ်ပါ။ သို့သော် ၎င်းသည် တန်ဖိုးရှိပါသည်။ သနားစိတ်နှင့် အဖြစ်မှန်ကို စူးစမ်းလိုစိတ်တစ်ခုဖြင့် သင်၏ မိမိကိုယ်ပိုင်ပြောင်းလဲမှု၏ အင်အားကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ **ဗာဝနာ** သည် သင့် "ဖြစ်လာခြင်း" ဆီသို့ ခရီးစဉ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သစ်ပင်ကိုစိုက်ပျိုးပြီး အပင်ကောင်းများကို ထိန်းသိမ်းမှုကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ သင့်စိတ်၏ ပန်းခြံသည် စိုက်ပျိုးမှုကို စောင့်နေသည်။ ၎င်းကို ထိန်းသိမ်းပြီး ပိုမို ကြီးထွားစေပါ။

---

[1] **ဥပဒါန**

ဥပဒါန ဆိုသော ဟဒ္ဒိစကားလုံးသည် ဗုဒ္ဓဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ သင်ကြားချက်များတွင် အရေးကြီးသော စကားလုံးတစ်လုံးဖြစ်ပြီး "စွဲလမ်းမှု"၊ "ဆုပ်ကိုင်မှု" သို့မဟုတ် "ဆောင်မှု" ဟု ဘာသာပြန်ဆိုလေ့ရှိသည်။ ၎င်းသည် **ဒုက္ခ** (dukkha) ၏ သဘောထားနှင့် **ပဋိစ္စသုပ္ပဒါရံ** (paṭicca samuppāda) လုပ်ငန်းစဉ်တို့ကို နားလည်ရန် အဓိကအခန်းကဏ္ဍဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို လုံးဝနားလည်ရန် ၎င်း၏ ရင်းမြစ်၊ အမွှအယူဝါဒဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာနှင့် လက်တွေ့အသုံးချမှုများကို လေ့လာရမည်။

ဥပဒါန၏ ရင်းမြစ်

ဥပဒါန ဆိုသော စကားလုံးသည် အောက်ပါအစိတ်အပိုင်းများမှ ဆင်းသက်လာသည်–

- Upa: "နီးကပ်မှု" သို့မဟုတ် "ဆီသို့" ဟု ဆိုလိုသည်။
- Ādāna: ā-dā ဆိုသော အမြစ်မှ ဆင်းသက်လာပြီး၊ "ယူခြင်း"၊ "ဆုပ်ကိုင်ခြင်း" သို့မဟုတ် "ဆွဲယူခြင်း" ဟု ဆိုလိုသည်။

အတူပေါင်းစပ်လျှင် **ဥပဒါန** သည် "ယူယူမြေးမြေး ဆုပ်ကိုင်နေမှု" သို့မဟုတ် "ပစ္စည်းတစ်ခုကို စွဲလမ်းမှု" ဟု ဆိုလိုသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ သင်ကြားချက်များအတွင်း ဥပဒါန၏ အရေးပါမှု

ဗုဒ္ဓ၏ သင်ကြားချက်များအရ **ဥပဒါန** သည် ပစ္စည်းများ၊ အယူအဆများ သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဆုပ်ကိုင်မှုကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းသည် **သံသရာ** (samsara) ၏ စက်ဝိုင်းကို ထောက်ပံ့ပေးသည့် အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် **တဏှာ** (taṇhā) နှင့် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ပေါင်းစပ်မှုရှိပြီး၊ **တဏှာ** သည် စွဲလမ်းမှုကို ဖြစ်စေပြီး၊ စွဲလမ်းမှုသည် အဆင့်တစ်ဆင့် သက်တမ်းတိုးကာ မကျေနပ်မှုများကို ဖြစ်စေသည်။

ဥပဒါန သည် အဓိကအားဖြင့် **ပဋိစ္စသုပ္ပဒါရံ** ၏ ၁၂ ဆင့်တွင် ပါဝင်သည်–

1. **တဏှာ** (Craving) သည် **ဥပဒါန** (Clinging) ကို ဖြစ်စေသည်။
2. **ဥပဒါန** သည် **ဘဝ** (Becoming) ကို ဖြစ်စေပြီး၊ ၎င်းသည် မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း၏ စက်ဝိုင်းကို ဆက်လက်ထောက်ပံ့ပေးသည်။

ဤဆက်စပ်မှုသည် **ဆင်းရဲမှု** ကို ရှင်သန်နေစေရန် အဓိကကဏ္ဍအဖြစ် **စွဲလမ်းမှု** အလုပ်လုပ်ပုံကို ဖော်ပြသည်။

ဥပဒါန၏ အမျိုးအစားများ

ဗုဒ္ဓသည် **ဥပဒါန** ၏ အဓိကအမျိုးအစား ၄ မျိုးကို ဖော်ပြခဲ့သည်–

1. **ကာမဥပဒါန (Kāmupādāna)** (*Sensual Pleasures*):
   ပျော်ရွှင်မှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ၊ ပမာအားဖြင့် မြင်ယောင်မှုများ၊ အသံများ၊ အရသာများ၊ အနံ့များနှင့် ကိုယ်ခံစားမှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး စွဲလမ်းမှု။
2. **ဒိဋ္ဌဥပဒါန (Diṭṭhupādāna)** (*Clinging to Views*):
   စိတ်ရင်းမှန်မှန် မျှတသောအယူအဆများ၊ အယူဝါဒများ သို့မဟုတ် သင့်မှန်မှန်ရိုက်ထားသော အယူအဆများနှင့် စွဲလမ်းမှု။
3. **သီလဗတဥပဒါန (Sīlabbatupādāna)** (*Clinging to Rites and Rituals*):
   စင်ကြယ်မှု သို့မဟုတ် ကယ်တင်ခြင်းကို ခေါ်ဆောင်သည်ဟု ယူဆထားသော နည်းလမ်းများ၊ စဉ်းကမ်းများ သို့မဟုတ် အလေ့အကျင့်များနှင့် စွဲလမ်းမှု။
4. **အတ္တာဝါဒဥပဒါန (Attavādupādāna)** (*Clinging to Notions of Self*):
   ပုံမှန်သိမြင်ခြင်းမရှိသော ကိုယ်ပိုင်မှန်ကန်မှုများနှင့် စွဲလမ်းမှု။ ၎င်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှားယွင်းမှုနှင့် သီးခြားမှုကို ပိုမိုခိုင်မာစေသည်။

ဥပဒါန၏ အကျိုးဆက်များ

ဥပဒါန သည် လူတစ်ဦး၏ အခက်အခဲများ၏ အမြစ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အောက်ပါအတိုင်း ပေါ်လွင်သည်–

- **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲလမ်းမှု**: အမှတ်တရများ၊ ဆန္ဒများ သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်များကို ဆုပ်ကိုင်နေမှု။
- **စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ စွဲလမ်းမှု**: ဆက်ဆံမှုများ၊ အကျိုးရလဒ်များ သို့မဟုတ် အတိတ်မှ အနာဂတ်ကို မလွှတ်လိုမှု။
- **အတ္တပိုင်ဆိုင်မှုများ**: "ငါ အောင်မြင်နေတယ်" သို့မဟုတ် "ငါ အနည်းငယ်သာဖြစ်တယ်" ကဲ့သို့သော ကိုယ်ပိုင်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် စွဲလမ်းမှု။

ဤစွဲလမ်းမှုသည် အချိန်မေ့ရစွာဖြစ်နေပြီး၊ ခေတ်မလှသောအရာများကနေ ပြောင်းလဲရန် မခွင့်ပြုပါ။ ပမာအားဖြင့်–

- **ပျော်ရွှင်မှုဆိုင်ရာ** စွဲလမ်းမှုကို ဆုတ်ခွာသည့်အခါ၊ မူလပျော်ရွှင်မှုတွင် စိတ်ဆင်းရဲမှုရှိသည်။
- **အယူအဆများ** ကို ဆုတ်ခွာသည့်အခါ၊ မတူညီသောရှုထောင့်များကို လက်မခံခြင်း။
- **ကိုယ်ပိုင်အမှားများ** နှင့် ဆုတ်ခွာရန် အခက်အခဲရှိသည်။

ဥပဒါနကို လွှတ်လပ်ခြင်း

ဗုဒ္ဓသည် လွတ်မြောက်ရေးသည် **ဥပဒါန** ကို မှတ်မိကာလွှတ်လပ်ခြင်းမှ ပေါ်ပေါက်ကြောင်း သင်ကြားခဲ့သည်။ ၎င်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင်–

1. **သတိ**: စွဲလမ်းမှုများကို သတိပြုကာ အခြေမရှိဘဲ အာရုံစိုက်ခြင်း။
2. **ဉာဏ်ပညာ (Paññā)**: စွဲလမ်းနေသော အရာများ၏ မတည်ငြိမ်မှုနှင့် မကျေနပ်မှုကို နားလည်ခြင်း။
3. **မစွဲလမ်းမှု (Non-Attachment)**: စွဲလမ်းမှုသည် ဒုက္ခဖြစ်စေကြောင်း နားလည်ကာ လွှတ်လပ်ခြင်း။
4. Meditation **လေ့ကျင့်မှု**: **သမာဓိ** နှင့် **ဝိပဿနာ** ကို တိုးတက်စေသော Meditation လေ့ကျင့်မှုများ။

လက်တွေ့အသုံးချမှု

ဆက်ဆံမှုတစ်ခု ပြတ်စဲသည့်အခါ အကြောင်းအရာ–

- အတိတ်အထဲက အမှတ်တရများကို စွဲလမ်းနေခြင်း။
- "ဤဆက်ဆံမှု မရှိရင် ငါပျော်မနေတတ်ဘူး" ဟု ယူဆခြင်း။
- "ငါက စွန့်ပစ်ခံရသူတစ်ယောက်" ဟု သတ်မှတ်ထားခြင်း။

ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် **ဥပဒါန** ကို မှတ်မိကာ ၎င်း၏ ထိန်းချုပ်မှုကို ဖြေလျော့စေရန် စတင်နိုင်သည်။ **မတည်ငြိမ်မှု** ကို စဉ်းစားပြီး စိတ်ခံစားချက်များကို သတိထားမိပြီး စွဲလမ်းမှု၏ သက်တန်းရှည်မှုကို သိမြင်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုရှင်းလင်းမှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိနိုင်သည်။